



ما هي عوامل زيادة الخطر للإصابة بسرطان القولون والمستقيم ؟

- **العمر:** كلما زاد عمر المريض زادت احتمالية إصابته بسرطان القولون والمستقيم، فمعظم الحالات هي لمرضى أعمارهم تزيد على الخمسين عامًا.
- **التاريخ العائلي:** تزداد الاحتمالية إن كان هناك تاريخ عائلي للإصابة بالمرض أو وجود بعض الاعتلالات الوراثية مثل:
 - متلازمة لينش
 - داء السلائل الورمي الغدي العائلي.
- **تاريخ مرضي بسرطان القولون:** المرضى الذين سبق لهم الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أو أي نوع من السلائل تكون احتمالية إصابتهم بالمرض أعلى من غيرهم.

ماهي عوامل الخطورة الإصابة بسرطان القولون والمستقيم ؟

التهاب الأمعاء المزمن مثل التقرحي وكرون



الإصابة الشخصية بالزوائد اللحمية



تاريخ عائلي



مرض السكري و السمنة المفرطة



الأنظمة الغذائية الغنية باللحوم المعالجة



السمنة



التدخين



اتخاذ نظام حياتي قلق الحركة والنشاط



طرق الوقاية:

أتابع نُظْم غذائية غنية بالفواكه والخضروات



التوقف عن التدخين



الحد من تعاطي المشروبات الكحولية

